

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez glutēna

| | Svars (g) | Enerģētis kā vērtība (kcal) | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrviel as | Alerģeni |
|--|-----------|--------------------------------------|--------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------|
| pirmdiena, 30.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Ziedkāpostu zupa | 200 | 79 | 2.5394 | 4.3452 | 7.1278 | 0.0002 | 0 | 4.1346 | 9 |
| Cūkgaļas gulašs | 100 | 201 | 11.248 | 15.6202 | 3.952 | 0.0001 | 0 | 0.2965 | |
| Vārīti bezglutēna makaroni | 230 | 334 | 3.4615 | 5.6465 | 66.815 | 0.0002 | 0 | 1.2075 | |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | 100 | 55 | 1.332 | 3.196 | 5.174 | 0.0001 | 0.001 | 3. | |
| Bezglutēna maize | 30 | 66 | 0.0871 | 0.9684 | 14.19 | 0.0003 | 0 | 0 | |
| Piens | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Ūdens ar citronu | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>831.006</i> | <i>25.068</i> | <i>33.776</i> | <i>106.259</i> | <i>0.001</i> | <i>0.001</i> | <i>8.639</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>831.006</i> | <i>25.068</i> | <i>33.776</i> | <i>106.259</i> | <i>0.001</i> | <i>0.001</i> | <i>8.639</i> | |
| otrdiena, 1.oktobris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Borščs | 200 | 102 | 3.263 | 5.5492 | 9.6962 | 0.0008 | 0.0004 | 3.2539 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Dārzenu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām | 350 | 350 | 22.46 | 16.4444 | 27.6477 | 0.0009 | 0 | 10.9291 | 9 |
| Burkānu salāti ar majonēzi | 100 | 102 | 1.4048 | 8.5235 | 4.839 | 0.0002 | 0 | 2.88 | 10;3;7 |
| Ķiršu dzēriens | 200 | 88 | 0.33 | 0.09 | 20.9 | 0 | 0 | 0.41 | |
| Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām | 80 | 216 | 2. | 6.08 | 34.4 | 0 | 0 | 8. | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>868.097</i> | <i>29.588</i> | <i>37.687</i> | <i>97.618</i> | <i>0.002</i> | <i>0.</i> | <i>25.473</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>868.097</i> | <i>29.588</i> | <i>37.687</i> | <i>97.618</i> | <i>0.002</i> | <i>0.</i> | <i>25.473</i> | |
| trešdiena, 2.oktobris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Tvaicēta cūkgaļas kotlete | 80 | 184 | 12.9568 | 13.1512 | 2.6584 | 0.0001 | 0 | 0.23 | 3 |
| Kartupeļu biežputra | 230 | 194 | 6.2261 | 2.1908 | 36.3676 | 0.0002 | 0 | 4.83 | 7 |
| Sviests | 5 | 37 | 0.03 | 4.125 | 0.22 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu | 100 | 43 | 1.199 | 3.139 | 2.234 | 0 | 0 | 0.988 | 7 |
| Bezglutēna maize | 30 | 66 | 0.0871 | 0.9684 | 14.19 | 0.0003 | 0 | 0 | |
| Jogurts ar ogām | 250 | 238 | 7.955 | 4.325 | 41.4225 | 0 | 0 | 1.48 | 7 |
| Ūdens ar dzērveņu garšu | 200 | 49 | 0.02 | 0 | 12.16 | 0 | 0 | 0.36 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>811.158</i> | <i>28.474</i> | <i>27.899</i> | <i>109.253</i> | <i>0.001</i> | <i>0</i> | <i>7.888</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>811.158</i> | <i>28.474</i> | <i>27.899</i> | <i>109.253</i> | <i>0.001</i> | <i>0</i> | <i>7.888</i> | |
| ceturtdiena, 3.oktobris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Frikadeļu zupa | 200 | 98 | 4.9178 | 3.1697 | 12.1988 | 0.0002 | 0 | 2.1392 | 9 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Vārīti bezglutēna makaroni | 230 | 334 | 3.4615 | 5.6465 | 66.815 | 0.0002 | 0 | 1.2075 | |
| Siers | 10 | 34 | 2.48 | 2.68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Kausētā siera mērce | 75 | 121 | 4.9501 | 9.5525 | 3.6597 | 0.0003 | 0 | 0.0694 | 7;9 |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu | 100 | 42 | 1.525 | 3.205 | 2.74 | 0.0001 | 0.0005 | 1.035 | |
| Graudu maize bezglutēna | 60 | 137 | 3.06 | 3.06 | 24.48 | 0 | 0 | 0 | |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 31 | 0.312 | 0.272 | 6.43 | 0 | 0.001 | 1.624 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>818.388</i> | <i>20.966</i> | <i>29.586</i> | <i>116.594</i> | <i>0.001</i> | <i>0.002</i> | <i>6.075</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>818.388</i> | <i>20.966</i> | <i>29.586</i> | <i>116.594</i> | <i>0.001</i> | <i>0.002</i> | <i>6.075</i> | |
| piektdiena, 4.oktobris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Zivju zupa | 250 | 71 | 7.6042 | 0.5117 | 8.7478 | 0.0002 | 0 | 3.91 | 4;9 |
| Cepta vistas gaļa | 80 | 198 | 17.3944 | 13.0508 | 1.6552 | 0.0001 | 0 | 0.1244 | |
| Vārīti rīsi | 200 | 227 | 4.488 | 0.396 | 51.282 | 0.0002 | 0 | 0.924 | |
| Saldā krējuma mērce | 75 | 86 | 0.4255 | 7.8856 | 3.5558 | 0.0001 | 0 | 0.0497 | 7 |
| Burkānu salāti ar eļļu | 120 | 90 | 1.116 | 6.2232 | 7.1532 | 0.0004 | 0.0018 | 4.0176 | |
| Eļļas citrona mērce | 5 | 42 | 0.0048 | 4.5037 | 0.2722 | 0 | 0.0002 | 0.0013 | |
| Ūdens ar ogām | 200 | 4 | 0.08 | 0.04 | 0.55 | 0 | 0 | 0 | |
| Bezglutēna maize | 60 | 132 | 0.1743 | 1.9368 | 28.38 | 0.0006 | 0 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>849.207</i> | <i>31.287</i> | <i>34.548</i> | <i>101.596</i> | <i>0.002</i> | <i>0.002</i> | <i>9.027</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>849.207</i> | <i>31.287</i> | <i>34.548</i> | <i>101.596</i> | <i>0.002</i> | <i>0.002</i> | <i>9.027</i> | |